

Co s sebou vzít na každé plavecké závody?

1. Plavky – je vhodné převléknout se do suchých plavek po každé rozplavbě a závodech. Je velmi nepříjemné a nezdravé mít na sobě celý den jedny mokré plavky (zvláště pro dívky). I chlapců musí mít plavky funkční tkaničku na zavázání. Závodník si nemůže prvních 10 metrů pod vodou natahovat plavky.

2. Ručníky (osušky) s sebou berte alespoň 2 – jeden na lavici pod sebe, druhý na utření

3. Tričko -oddílové – je důležité, abychom se poznali a byli jednotní

4. Tepláková souprava – je vhodná pro zahřátí po dokončení závodu (prevence prostydnutí). V některých bazénech se sedí u velkých prosklených oken, od kterých táhne. Soupravu musí plavci z hygienických důvodů přivést v tašce. V žádném případě v ní nemohou přijet.

5. Boty na bazén a ponožky také doporučujeme. Ochrání před prostydnutím a zajistí plavcům prožít závody příjemněji

6. Brýle a plavecká čepice – nezapomeňte na ně

7. Svačina – doporučujeme něco lehkého – např. těstovinový, zeleninový salát nebo toasty. Vhodné jsou i musli tyčinky, sušenky, ale i čokoláda, která dodá energii. Smažené řízky rozhodně NE – jsou těžké a hůř stravitelné

8. Pití – doporučujeme minimálně 2 litry na den, předejdete bolesti hlavy. Vhodné jsou ředěné džusy, čaje, šťávy, neperlivá voda, ale i předem vybublaná Coca Cola

9. Při jízdě autem je nutné přinést vlastní autosedačku (dle věku).

Pozor důležité!!!

ODHLÁŠKY – pokud víte, že na závody, na které jste byli nominováni, nemůžete odjet, musíte to nahlásit včas – vždy do středy před závody do 20.00 hodin. Nejpozději do 22.00 hodin jsou nutné udělat odhlášky u pořadatele závodů, jinak plavecký oddíl platí veškeré náklady – poplatky za starty, popřípadě za ubytování, stravování a dopravu. Ohlášky je nejlepší poslat e-mailem na plavaniskp@seznam.cz.

SRAZ je přesně daný, proto je třeba být na daném místě včas. V případě, že se stane něco nepředvídaného a nemůžete na závody na poslední chvíli odjet (nemoc, úraz, ...) je třeba, co nejdříve zavolat nebo alespoň napsat SMS na tel.č. vedoucího akce.

NÁVRAT je orientační – závody se někdy mohou protáhnout, bližší informace získáte na tel.č. u vedoucího akce.